Polar FT1/FT2 Manual del usuario

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

TABLA DE CONTENIDOS

1. VENTAJAS DE UTILIZAR EL ORDENADOR DE ENTRENAMIENTO POLAR FT1/FT2 3

2. PRIMEROS PASOS 5
Conoce Cómo Funciona Tu Training Computer Polar FT1/FT2 5
Estructura de los Menús 5
Símbolos en Pantalla 5
Fácil Control con Un Sólo Botón 6
Ajustes 6
Ajustar la hora 6
Ajustar la Fecha 7
Ajustar Tu Edad* 8
Ajustar la Alarma y los Límites de Frecuencia Cardíaca Objetivo 8

3. ENTRENAR 10
Colocar el Transmisor 10
Empezar a Entrenar 10
Durante el Entrenamiento 11
Parar el Entrenamiento 11

4. CONSULTAR EL ARCHIVO DEL ENTRENAMIENTO 12

5. INFORMACIÓN IMPORTANTE 13
Cómo Cuidar de Tu Training Computer 13
Reparaciones 13
Cambiar las Pilas 13
Precauciones 13
Resolución de Problemas 15
Especificaciones Técnicas 16
Garantía y Limitación de Responsabilidades 16

1. VENTAJAS DE UTILIZAR EL ORDENADOR DE ENTRENAMIENTO POLAR FT1/FT2

FACILIDAD DE ENTRENAMIENTO

Con el training computer FT1/FT2, podrás iniciarte fácilmente en el mundo del entrenamiento basado en la Frecuencia Cardíaca.

MOTIVACIÓN

El training computer FT1/FT2 te aconseja y motiva para que siempre entrenes con la intensidad correcta para mejorar al máximo tu condición física.

Entrena en función de tu Frecuencia Cardíaca

Tu Frecuencia Cardiaca es un indicador práctico, fiable y personal de la intensidad de tu ejercicio. Conocer tu Frecuencia Cardíaca te ayudará a decidir, en base a tus objetivos y nivel de forma física, si aumentas o reduces la intensidad de tu entrenamiento. Aunque pueda haber indicadores subjetivos de cómo reacciona tu cuerpo al ejercicio (notar el esfuerzo o sentirse cansado, la frecuencia respiratoria u otras sensaciones físicas), ninguna es tan fiable como medir la Frecuencia Cardíaca. Es un valor objetivo y que se ve afectado por factores internos y externos, por lo que es un indicador fiable de la condición física.

Mientras comienzas a entrenar, tu training computer FT1/FT2:

- Te permite conocer mejor la reacción de tu cuerpo al ejercicio.
- Evita que empieces demasiado fuerte (algo a menudo tentador para los principiantes).
- Te ayuda a controlar la intensidad de tu rutina de entrenamiento.
- Te informa de cómo va mejorando.

Intensidad de entrenamiento

La Frecuencia Cardíaca máxima ($FC_{máx}$) es un valor que se utiliza para definir tus límites objetivo de Frecuencia Cardíaca. La $FC_{máx}$ es el máximo número de latidos por minuto (ppm) durante el esfuerzo físico máximo. La $FC_{máx}$ se puede calcular (estimar) a partir de la edad de la persona: 220 - edad = $FC_{máx}$.

Las intensidades del entrenamiento se pueden expresar en forma de porcentajes de la $FC_{máx}$.

El FT1/FT2 ofrece tres intensidades de entrenamiento: **Baja, Moderada** y **Fuerte**.

Intensidad	**% de la $FC_{máx}$**	**Beneficios del entrenamiento**
Fuerte	80-90%	• Beneficios: Aumento del rendimiento máximo • Sensaciones: Fatiga muscular y respiración dificultosa • Recomendado para: Personas en buena forma para sesiones de entrenamiento cortas

Moderada	70-80%	• Beneficios: Mejora de la capacidad aeróbica • Sensaciones: Respiración fácil y transpiración moderada • Recomendado para: Sesiones de entrenamiento convencionales, con una duración moderada y para cualquier persona
Suave	60-70%	• Beneficios: Mejora de la resistencia básica y de la capacidad de recuperación • Sensaciones: Respiración fácil y contínua, poca fatiga muscular y poco sudor • Recomendado para: Todo el mundo

Tabla 1. Intensidades de entrenamiento y beneficios

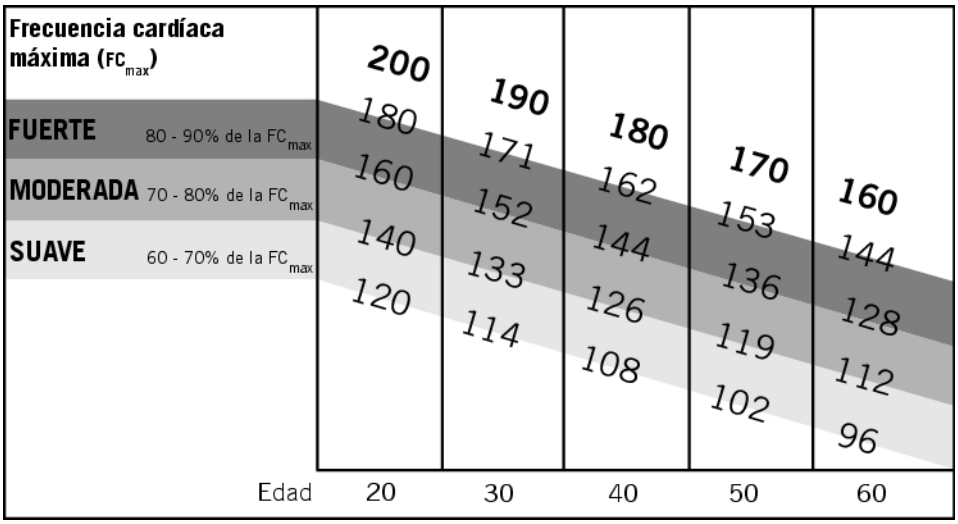
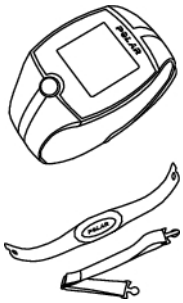


Tabla 2. Intensidades de entrenamiento con Frecuencias Cardíacas máximas en función de la edad

2. PRIMEROS PASOS

Conoce Cómo Funciona Tu Training Computer Polar FT1/FT2



El **training computer** te muestra la hora, tu Frecuencia Cardíaca y otra información mientras entrenas. También puedes usarlo como reloj.

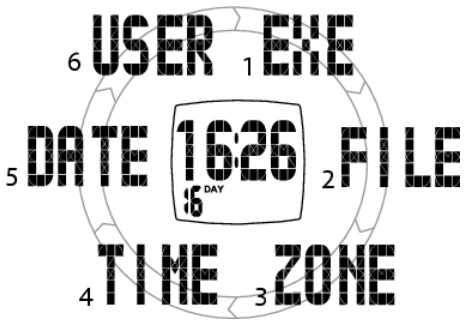
El **transmisor** envía la señal de Frecuencia Cardíaca, con la precisión de un electrocardiograma, al training computer.

La última versión de este manual del usuario puede descargarse desde www.polar.fi/support.

Registra tu producto Polar en http://register.polar.fi/ para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios para satisfacer mejor tus necesidades.

Estructura de los Menús

El training computer se controla con un solo botón. Pulsar el botón en el **modo de hora** (que muestra la hora del día, la fecha y el día de la semana) para acceder a los varios modos disponibles:

Pulsaciones del botón	Modo	Estructura de los menús
1	**EXE** (Ejercicio), para medir tu Frecuencia Cardíaca.	
2	**FILE** (Archivo), para ver la información de tus entrenamientos.	
3	**ZONE** (Zona), para ajustar manualmente tus límites de Frecuencia Cardíaca objetivo.	
4	**TIME** (Hora), para ajustar la hora.	
5	**DATE** (Fecha), para ajustar la fecha.	
6	**USER** (Usuario), para ajustar tu edad*.	

* Únicamente en el caso del training computer Polar FT2.

Símbolos en Pantalla

Símbolos	Descripción
	La pila del training computer está a punto de agotarse.
	La alarma de la zona de Frecuencia Cardíaca objetivo está activada.
	El símbolo del reloj indica la hora del día en los Modos de Ejercicio y Ajuste de Hora.
	Tu Frecuencia Cardíaca se está midiendo y entra dentro de la zona de Frecuencia Cardíaca objetivo.
	Tu Frecuencia Cardíaca está por debajo de tu zona de Frecuencia Cardíaca objetivo.
	Tu Frecuencia Cardíaca está por encima de tu zona de Frecuencia Cardíaca objetivo.
	Indica el día de la semana en el Modo de Hora. Los días de la semana están impresos en el marco de la pantalla.
	El indicador de nivel del menú muestra el número de elementos del menú. Cuando te muevas por los elementos del menú, este símbolo te indicará en qué parte del nivel del menú actual te encuentras.

Símbolos	Descripción
	El indicador de tiempo de entrenamiento representa 10 minutos de entrenamiento continuo.
⊕	Cuando aparezca, puedes aumentar el valor en una unidad pulsando el botón una vez.
⊖	Cuando aparezca, puedes reducir el valor en una unidad pulsando el botón una vez.

Fácil Control con Un Sólo Botón

El único botón de este training computer tiene varias funcionalidades, que dependen de las circunstancias de uso.

Pulsar el botón para

- Seleccionar el modo entre **EXE** (Ejercicio), **FILE** (Archivo), **ZONE** (Zona), **TIME** (Hora), **DATE** (Fecha) o **USER** (Usuario)*.
- Pasar a la siguiente pantalla en el modo **FILE** (Archivo).
- Aumentar un valor cuando aparece el símbolo. ⊕ símbolo en la pantalla. Cada vez que pulses el botón, el valor aumentará en la unidad.
- Reducir un valor cuando aparece el símbolo ⊖ símbolo en la pantalla. Cada vez que pulses el botón, el valor se reducirá en una unidad. El símbolo menos aparece dos segundos después de haber aumentado un valor.
- Confirma tu selección o el valor introducido cuando aparezca **OK?** (¿De acuerdo?).

* Únicamente en el caso del training computer Polar FT2.

Manten pulsado el botón para

- *Volver al modo de hora desde cualquier otro modo, a excepción del modo de Ejercicio. Mantén pulsado el botón hasta que aparezca* **EXIT** *(Salir).*
- ***Activar/desactivar la zona de Frecuencia Cardíaca objetivo en el modo de ejercicio.*** *Mantén pulsado el botón hasta que aparezca/desaparezca el símbolo .*
- ***Activar la luz de fondo en el Modo de Hora.*** *Una vez activada, sólo deberás pulsar el botón una vez para encender la luz, independientemente del modo. La luz de fondo se desactiva automáticamente si, transcurridos cinco minutos, no pulsas el botón para encenderla. Si empiezas un entrenamiento cuando la luz está activada, esto se mantendrá activado hasta el final de la sesión de entrenamiento. Durante el entrenamiento puedes encender la luz de fondo con el HearTouch*

Ajustes

Ajustar la hora

1. En el modo de hora, pulsar el botón cuatro veces. Aparecerá el texto **TIME** (Hora).

2. Esperar hasta que **12 h** o **24 h** aparezca y empiece a parpadear. Pulsar el botón para seleccionar el formato de la hora.

3. Esperar hasta que aparezca **OK?** y pulsar el botón para confirmar la selección.

Si has seleccionado el formato de **12 h**, a continuación deberás seleccionar **AM** o **PM**. Esperar hasta que aparezca **OK?** y pulsar el botón para confirmar la selección.

4. Esperar hasta que las horas empiecen a parpadear en la pantalla. Cuando aparezca el signo más o el signo menos, ajustar el valor pulsando el botón. El signo menos aparece dos segundos después de haber aumentado un valor.

5. Esperar hasta que los minutos empiecen a parpadear en la pantalla. Cuando aparezca el signo más o el signo menos, ajustar el valor pulsando el botón. El signo menos aparece dos segundos después de haber aumentado un valor.

6. Cuando hayas ajustado las horas y los minutos, esperar hasta que aparezca **OK?** y pulsar el botón para confirmar tu selección.

Cuando hayas ajustado la hora, el training computer vuelve a la pantalla de hora.

Ajustar la Fecha

1. En el modo hora, pulsar el botón cinco veces. Aparece **DATE** (Fecha).

2. Esperar hasta que el valor del día (en el formato de 24 h) o del mes (en el formato de 12 h) aparezca y empiece a parpadear. Cuando aparezca el signo más o el signo menos, ajustar el valor pulsando el botón. El signo menos aparece dos segundos después de haber aumentado un valor.

3. Esperar hasta que el valor del mes (en el formato de 24 h) o del día (en el formato de 12 h) aparezca y empiece a parpadear. Cuando aparezca el signo más o el signo menos, ajustar el valor pulsando el botón. El signo menos aparece dos segundos después de haber aumentado un valor.

4. Cuando hayas ajustado las horas y los minutos, esperar hasta que aparezca **OK?** y pulsar el botón para confirmar tu selección.

Aparece

5. **DAY** (Día) y el indicador del día de la semana parpadea en la parte superior de la pantalla.

6. Los días de la semana aparecen en la pantalla bajo las siguientes denominaciones:
   MON = Lunes, **TUE** = Martes, **WED** = Miércoles, **THU** = Jueves, **FRI** = Viernes, **SAT** = Sábado, **SUN** = Domingo
   Cuando aparezca el signo más, pulsar el botón para seleccionar el día de la semana.

7. Cuando hayas seleccionado el día de la semana, esperar hasta que aparezca **OK?** y pulsar el botón para confirmar tu selección.

Cuando hayas ajustado la fecha, el training computer vuelve al modo de hora.

Ajustar Tu Edad*

* Únicamente en el caso del training computer Polar FT2.

1. En el modo de hora, pulsar el botón seis veces. Aparece **USER**(Usuario).

2. Esperar hasta que aparezca **AGE** (Edad).

3. Los dígitos de los años empiezan a parpadear. Ajustar el valor mediante el botón.

4. Cuando hayas ajustado el valor, esperar hasta que aparezca **OK?** y pulsar el botón para confirmar tu selección.
   Aparece **ZONE SET** (Zona ajustada). Esto indica que se han ajustado los límites de la Frecuencia Cardíaca en función de tu edad. El límite superior es el 85% de la Frecuencia Cardíaca máxima, mientras que el límite inferior se encuentra en el 65% de este valor. Si deseas cambiar los límites en función de las intensidades de entrenamiento descritas anteriormente, consultar el punto Ajustar la Alarma y los Límites de Frecuencia Cardíaca Objetivo.

Cuando hayas indicado tu edad, el training computer vuelve al Modo de Hora.

Ajustar la Alarma y los Límites de Frecuencia Cardíaca Objetivo

Para asegurarte de que estás haciendo ejercicio al nivel de intensidad correcto, ajustar la alarma y los límites de la Frecuencia Cardíaca objetivo antes de empezar a entrenar. La alarma sonará cuando salgas de tu zona de Frecuencia Cardíaca objetivo. Para más información sobre los límites de la Frecuencia Cardíaca y las intensidades de entrenamiento, consultar el apartado Ventajas de utilizar el ordenador de entrenamiento Polar FT1/FT2 (página 3).

La zona de alarma de la Frecuencia Cardíaca objetivo, te indica cuando estás fuera de la zona de Frecuencia Cardíaca objetivo.

1. En el modo de hora, pulsar el botón tres veces. Aparece **ZONE** (Zona).

2. Seguidamente, aparece **BEEP** (Pitido) y **ON** (Activado) u **OFF** (Desactivado) empieza a parpadear. Pulsar el botón para seleccionar **ON** (para activar la alarma) u **OFF** (para desactivarla).

3. Cuando hayas seleccionado la opción que prefieras, esperar hasta que aparezca **OK?** y pulsar el botón para confirmar la selección.

El training computer FT2 calcula automáticamente tus límites de Frecuencia Cardíaca a partir de la edad que hayas introducido en los ajustes del usuario. Sin embargo, en esta pantalla podrás ajustar estos límites manualmente. En el caso del training computer FT1, los límites deben ajustarse manualmente.

Para saltarte este paso, mantén pulsado el botón hasta que aparezca **EXIT** (Salir).

Aparece

4. **HIGH** (Superior). Esperar hasta que los dígitos correspondientes al límite superior de la Frecuencia Cardíaca empiecen a parpadear.
   A continuación, ajustar el valor. Aumentar el valor cuando aparezca el signo más. Reducir el valor cuando aparece el signo menos. El signo menos aparece dos segundos después de haber aumentado un valor.

   El límite superior de la Frecuencia Cardíaca no puede ser menor al límite inferior.

5. Cuando hayas ajustado el valor, esperar hasta que aparezca **OK?** y pulsar el botón para confirmar tu selección.

Aparece

6. **LOW** (Inferior). Esperar hasta que los dígitos correspondientes al límite inferior de la Frecuencia Cardíaca empiecen a parpadear. A continuación, ajustar el valor.

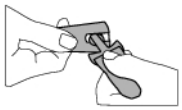
7. Cuando hayas ajustado el valor, esperar hasta que aparezca **OK?** y pulsar el botón para confirmar tu selección.

Una vez hayas completado los ajustes de la Frecuencia Cardíaca objetivo, el training computer vuelve al modo de hora.

3. ENTRENAR

Colocar el Transmisor

1. Fijar un extremo del transmisor a la banda elástica.
2. Ajustar la longitud de la banda del transmisor de manera que te sientas cómodo. Ajústate la banda alrededor del pecho, justo debajo de los músculos pectorales, y abróchala al otro extremo del transmisor.
3. Separar el transmisor del pecho y humedecer las dos áreas ranuradas de los electrodos que encontrarás en la parte trasera. Comprueba que las áreas humedecidas de los electrodos estén en contacto directo con tu piel y que el texto del transmisor se encuentra en posición vertical y en el centro del pecho.



Para más información sobre cómo realizar el mantenimiento del transmisor, consultar el apartado Cómo Cuidar de Tu Training Computer (página 13)

Empezar a Entrenar

Antes de empezar a entrenar, colócate el transmisor y el training computer. No debería haber ningún otro training computer en un radio de un metro (tres pies) a tu alrededor para evitar posibles interferencias.

1. Empieza a registrar tu sesión de entrenamiento pulsando una vez el botón.
   Aparece el texto **EXE** (Ejercicio).

2. El cronómetro empieza a funcionar al cabo de unos segundos. El contorno del símbolo del corazón parpadea hasta que se detecta tu Frecuencia Cardíaca (no debería tardar más de 15 segundos).

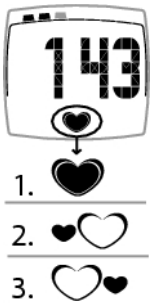
3. Una vez detectada la señal, el dispositivo muestra tu Frecuencia Cardíaca. Cuando se mide la Frecuencia Cardíaca, el símbolo del corazón parpadea para indicarlo. El símbolo parpadea al ritmo de tu corazón.

*Activa (**ON**) o desactiva (**OFF**) la alarma de zona de Frecuencia Cardíaca objetivo en el modo de ejercicio manteniendo pulsado el botón. Cuando esté activada, la alarma sonará cuando salgas de tu zona de Frecuencia Cardíaca objetivo.*

Durante el Entrenamiento

HeartTouch
Cambiar la información en pantalla (Frecuencia Cardíaca / Duración del entrenamiento / Hora) durante la sesión de entrenamiento acercando el training computer al logotipo del transmisor Polar. Dejar el training computer cerca del transmisor hasta que oigas un pitido y aparezca la información deseada.

El pitido también sonará si la alarma está desactivada.



1. **Frecuencia Cardíaca**
   Tu Frecuencia Cardíaca en latidos por minuto.
   Símbolo 1 = tu Frecuencia Cardíaca está dentro de tu zona de Frecuencia Cardíaca objetivo.
   Símbolo 2 = tu Frecuencia Cardíaca está por debajo de tu zona de Frecuencia Cardíaca objetivo.
   Símbolo 3 = tu Frecuencia Cardíaca está por encima de tu zona de Frecuencia Cardíaca objetivo.

La

2. **Duración de la Sesión de Entrenamiento** se indica en minutos y segundos, o en horas y minutos cuando la sesión supera la hora de duración.
   Cada uno de los **Indicadores de Tiempo de Entrenamiento** representa diez minutos de entrenamiento continuo. Tras una hora de ejercicio continuo (o seis indicadores), el contador se pone a cero. Utiliza los indicadores para marcarte objetivos temporales en tus sesiones.

3. **Hora**
   Indica la hora actual.

Parar el Entrenamiento

Para detener el registro del entrenamiento, pulsar el botón. Aparece **STOP** (Parada) y el training computer vuelve al modo de hora.

4. CONSULTAR EL ARCHIVO DEL ENTRENAMIENTO

La información relativa al último entrenamiento queda guardada en la memoria del training computer, en el menú **FILE** (Archivo), hasta que registres una nueva sesión de entrenamiento. La información que contiene el archivo se sustituye por la de la sesión más reciente.

El sistema de almacenamiento del menú **FILE** (Archivo) está protegido contra puestas en marcha accidentales: sólo se guardan los registros de más de un minuto de duración.

1. En el modo de hora, pulsar el botón dos veces. Aparece **FILE** (Archivo).

2. Esperar un momento y aparecerá la **duración total de la sesión de entrenamiento**.

3. Pulsar el botón. Aparecerá **la Frecuencia Cardiaca media (AVG) de la sesión de entrenamiento**.

4. Volver a pulsar el botón. Aparecerá la **Frecuencia Cardíaca máxima (MAX) de la sesión de entrenamiento**.

5. Volver a pulsar el botón. Aparece la **fecha de tu última sesión de entrenamiento**.

Pulsar el botón una vez más para volver al modo de hora.

5. INFORMACIÓN IMPORTANTE

Cómo Cuidar de Tu Training Computer

Training computer y transmisor: Guárdalos en un lugar fresco y seco. No los guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico o de deporte) o en material conductivo (como una toalla húmeda). No los expongas a la luz solar directa durante períodos prolongados de tiempo. Límpialos con una solución de jabón líquido y agua y séquelos con una toalla. No utilice alcohol ni materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza). No dobles ni estires el transmisor, Además podrías dañar los electrodos. No pulses el botón del training computer cuando estés debajo de agua corriente.

Banda Elástica: Lávala después de cada uso. Lávala después de nadar. Si se utiliza con regularidad, lávala como mínimo una vez cada tres semanas en una lavadora a 40°C/104°F. Utiliza una bolsa de lavado. No la pongas en agua ni utilices detergente con lejía ni suavizante. No laves en seco, centrifugues ni planches la banda elástica.

Reparaciones

Durante el periodo de garantía de dos años, recomendamos que todas las reparaciones del producto las lleve a cabo únicamente un punto de servicio técnico autorizado por Polar. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos derivados de reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar Electro.

Para más detalles, consultar la tarjeta de garantía de Polar.

Cambiar las Pilas

Pila del Training Computer

No abras el training computer tu mismo. Es aconsejable que la sustitución de la pila se lleve a cabo únicamente en un punto de servicio técnico autorizado por Polar. Los técnicos comprobarán la resistencia al agua de tu Polar FT1/FT2 tras cambiar la pila, además de llevar a cabo una revisión periódica completa. Tener en cuenta lo siguiente:

- El indicador de batería baja aparece cuando queda un 10-15% de carga en la pila.
- El uso excesivo de la luz de fondo hará que la pila se agote con mayor rapidez.
- En entornos fríos, es posible que el indicador de batería baja aparezca por error, pero desaparecerá en cuanto la temperatura aumente.
- La luz de fondo y el sonido se desactivan automáticamente cuando aparece el indicador de batería baja.

Pila del Transmisor

Si crees que la pila del transmisor se ha descargado, pónte en contacto con el punto de servicio autorizado por Polar más cercano para obtener un transmisor de repuesto.

Precauciones

Este training computer tiene como finalidad ayudarte a conseguir tus objetivos personales en materia de condición física e indicarte el nivel de esfuerzo fisiológico y de intensidad durante tus sesiones de entrenamiento. No debe utilizarse con otros fines.

Minimizar los posibles riesgos

Hacer ejercicio puede conllevar algunos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que conteste a las siguientes preguntas sobre su estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, te recomendamos que consultes a un médico antes de comenzar el programa de entrenamiento.

- ¿Hace más de 5 años que no practicas ninguna actividad física?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?

- ¿Estás tomando alguna medicación para la tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico largo?
- ¿Tienes implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Ten en cuenta que, además de la intensidad del entrenamiento, hay otros factores que pueden influir en la Frecuencia Cardíaca, como la medicación para el corazón, la tensión, el estado psicológico, el asma y los trastornos respiratorios, así como algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es importante que prestes atención a las reacciones de tu cuerpo durante el ejercicio. Si sientes cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el entrenamiento, para o continúa con una intensidad más suave.

Si llevas un marcapasos, un desfibrilador u otro dispositivo electrónico implantado, utilizar este training computer bajo tu propia responsabilidad. Antes de empezar a utilizarlo, realizar una prueba de esfuerzo máximo bajo supervisión médica. La prueba sirve para comprobar la seguridad y fiabilidad de usar simultáneamente el marcapasos y el training computer.

Si eres alérgico a ciertas sustancias que pueden entrar en contacto con tu piel o si sospechas que sufres una reacción alérgica a raíz de la utilización del producto, consultar los materiales enumerados en las *Especificaciones técnicas*. Para evitar cualquier reacción cutánea al transmisor, llévelo por encima de la camiseta. Humedecer bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar el correcto funcionamiento de la unidad.

El efecto combinado de la humedad y una abrasión intensa puede hacer que salga un color negro de la superficie del transmisor que puede manchar la ropa de colores claros.

Si utilizas repelente de insectos, asegúrate de que no entra en contacto con el transmisor o el training computer.

Algunas máquinas de ejercicios equipadas con componentes electrónicos pueden causar interferencias y provocar el desvío de las señales.

Para resolver estos problemas, prueba lo siguiente:

1. Quítate el transmisor y utiliza la máquina de ejercicios como lo harías normalmente.
2. Vaya moviendo el ordenador de entrenamiento hasta que encuentre una zona en la que la lectura aparezca correctamente y el símbolo del corazón no parpadee. Las interferencias suelen ser mayores justo en frente de la pantalla del aparato, mientras que las partes derecha o izquierda de la pantalla normalmente están relativamente libres de interferencias.
3. Pónte de nuevo el transmisor en el pecho y mantén el training computer en la zona libre de interferencias durante el mayor tiempo posible.

Si el training computer sigue sin funcionar bien, es posible que el aparato genere demasiadas interferencias eléctricas para la medición inalámbrica de la Frecuencia Cardíaca.

Resistencia al agua del training computer FT1/FT2

Los training computer FT1 y FT2 se pueden utilizar para nadar. Para conservar su resistencia al agua, no pulsar el botón estando bajo el agua. Para más información , visite http://www.polar.fi/support. La resistencia al agua de los productos Polar se comprueba según la norma internacional ISO 2281. Los productos se dividen en tres categorías según su resistencia al agua. Observar la parte posterior de tu producto Polar para conocer la categoría de resistencia al agua y compárala con la siguiente tabla. Recuerde que estas definiciones no serán necesariamente válidas para los productos de otros fabricantes.

Marca en la parte trasera	Características de resistencia al agua
Water resistant (Resistente al agua)	Protegido contra salpicaduras, sudor, lluvia, etc. No adecuado para nadar.

Marca en la parte trasera	Características de resistencia al agua
Water resistant 30 m/50 m (Sumergible hasta 30/50 metros) WR 30M/WR 50M	Adecuado para bañarse y nadar.
Water resistant 100 m (Sumergible hasta 100 metros) WR 100M	Adecuado para nadar y bucear (sin bombonas de aire).

Resolución de Problemas

Si te has perdido navegando por los menús, mantén pulsado el botón hasta que vuelva a aparecer la hora.

Si la lectura de la Frecuencia Cardiaca fluctúa, es demasiado alta o muestra un valor cero (00), asegúrate de que no haya ningún otro transmisor de Frecuencia Cardíaca en un radio de 1 m/3 pies, que la banda del transmisor esté bien ajustada y que los electrodos estén bien colocados, húmedos, limpios y no presenten daños.

Las señales electromagnéticas de gran intensidad pueden causar lecturas erróneas. Se pueden producir interferencias electromagnéticas cerca de máquinas de ejercicios equipadas con componentes electrónicos, líneas eléctricas de alta tensión, semáforos, catenarias de ferrocarriles, tranvías o trolebuses, televisores, motores de automóviles, ciclocomputadores, algunas máquinas de ejercicios equipadas con motores eléctricos, teléfonos móviles o puertas de seguridad electricas.

Si la lectura incorrecta de la Frecuencia Cardiaca continúa a pesar de haberte alejado de la fuente de las interferencias, reduce tu velocidad y tómate el pulso manualmente.

Si notas que se corresponde con el valor más alto mostrado en la pantalla, tal vez estés sufriendo una arritmia. La mayoría de los casos de arritmia no son serios, pero te aconsejamos que acudas al médico.

Puede que una crisis cardíaca haya alterado la forma de onda de tu electrocardiograma. Si fuese así, acude al médico.

Si la medición de la Frecuencia Cardíaca no funciona bien incluso tras seguir los pasos anteriores, es posible que la pila del transmisor esté agotada.

Lista de comprobaciones para resolver problemas

Si tienes problemas con la medición de la Frecuencia Cardíaca, tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. ¿El transmisor está bien colocado? La banda debería estar plana y bien ajustada, aunque sin molestar, sobre la piel de tu pecho, con el texto a la vista y en posición vertical.
2. Asegúrate de que los electrodos del transmisor estén limpios y bien humedecidos.
3. El training computer debe estar a una distancia máxima de un metro o tres pies del transmisor. El training computer sólo capta las señales emitidas a menos de un metro o tres pies de distancia.
4. ¿Las señales de la Frecuencia Cardíaca son muy altas y/o anómalas? Reubicar el training computer puede ayudar a resolver el problema. También es posible que las interferencias se deban a otro pulsómetro o a alguna máquina de ejercicios que haya cerca. Para más información, consultar el punto Precauciones (página 13).
5. Los agentes químicos que contiene el agua de mar y de algunas piscinas pueden afectar la captación de la señal del electrocardiograma. El agua de piscina con mucho cloro y el agua salada son grandes conductores. Los electrodos del transmisor podrían sufrir un cortocircuito, lo que impediría que el transmisor detectase las señales del electrocardiograma. Además, el transmisor puede moverse e ir a parar a un lugar del cuerpo desde el que no se puedan captar las señales en el momento de tirarse al agua o debido al constante movimiento de los músculos al nadar en una competición. La potencia de la señal del electrocardiograma puede variar en función de la composición de los tejidos de cada persona. Se producen problemas con mayor frecuencia al medir la Frecuencia Cardíaca en el agua.
6. A pesar de que el indicador de batería baja todavía no se muestre, la pila del training computer puede estar muy gastada.
7. Es posible que la pila del transmisor se haya agotado.

Especificaciones Técnicas

Training Computer

Tipo de pila	CR 2025
Duración de la pila	2 años (2 horas de entrenamiento al día, 7 días a la semana) de media
Temperatura de funcionamiento	De -10°C a +50°C / de 14°F a 122°F
Material de la correa del reloj	Poliuretano Termoplástico
Material de la tapa posterior, la lengüeta y la hebilla de la correa	Acero inoxidable según la Directiva 94/27/UE y la enmienda 1999/C 205/05 de la UE sobre emisiones de níquel en productos destinados a entrar en contacto directo y prolongado con la piel.
Precisión del reloj	Superior a ± 2,0 segundos/día a una temperatura de 25°C/77°F
Precisión de la medición de la Frecuencia Cardíaca	± 1% o ± 1 ppm, el valor que sea mayor; definición válida en condiciones de estabilidad

Transmisor

Duración de la pila	2500 horas de media
Temperatura de funcionamiento	De -10°C a +50°C / de 14°F a 122°F
Material del transmisor	Poliuretano
Material de la banda	Hebilla: Poliuretano; Tela: Nailon 46 %, poliéster 32%, goma natural (látex) 22%

Valores límite

Intervalo de medición de la Frecuencia Cardíaca	De 15 a 240 pulsaciones por minuto
Límites de la Frecuencia Cardíaca	De 30 a 199 ppm
Reloj	24 h o 12 h
Duración del ejercicio	0 - 23:59
Indicación del tiempo de entrenamiento	< 1 h: mm:ss, > 1 h: hh:mm
Edad	De 10 a 99 años

Garantía y Limitación de Responsabilidades

Garantía Internacional Limitada de Polar

- Esta garantía no afecta a los derechos del consumidor establecidos por las leyes en vigor en tu país o región, ni tampoco afecta a los derechos del consumidor con respecto al distribuidor derivados del contrato de compraventa.
- Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Inc. para los consumidores que hayan adquirido este producto en EE.UU. y Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para los consumidores que han adquirido este producto Polar en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Inc./Polar Electro Oy cubre al comprador/consumidor original de este producto de cualquier fallo o defecto de material y mano de obra durante dos (2) años a partir de la fecha de compra.
- **Conserva la garantía sellada o la factura original como prueba de tu compra.**
- La garantía no cubre la pila, el desgaste normal del producto, los daños debidos al mal uso, abuso, accidentes o negligencias, incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial del producto, ni tampoco la rotura o el deterioro de carcasas/pantallas, la banda elástica y las prendas Polar.
- La garantía no cubre daños, pérdidas o gastos directos, indirectos o fortuitos, consecuentes o especiales, causados por o relacionados con este producto.
- Los artículos comprados de segunda mano no estarán cubiertos por esta garantía de dos (2) años, a menos que la legislación de su país estipule lo contrario.
- Durante el período de garantía, el producto se reparará o cambiará en cualquier punto de servicio técnico autorizado por Polar, independientemente del país de compra.

La aplicación de esta garantía estará limitada a los países en los que se comercialice el producto a través de distribuidores oficiales Polar.

© 2010 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2000. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos marcados con el símbolo ™ en este manual del usuario o en el embalaje del producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos marcados con el símbolo ® en este manual o en el embalaje del producto son marcas comerciales registradas de Polar Electro Oy, excepto Windows, que es una marca comercial de Microsoft Corporation.

Limitación de responsabilidades

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos están sujetos a modificaciones sin previo aviso, debidas al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a este manual o a los productos que en él se describen.
- Polar Electo Inc./Polar Electro Oy no asume responsabilidad alguna por los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos, fortuitos, consecuentes o especiales, originados por o relacionados con la utilización de este material o de los productos en él descritos.

Este producto está protegido por los derechos intangibles de Polar Electro Oy, definidos en los siguientes documentos: US 6477397, DE 20008882.3, ES 200001333, IT 00250117, DE 20008883.1, IT 00250120, US 6553633, FI 88223, DE 4215549, GB 2257523B, HK 113/199, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, US 5486818, FI 115287, EP 1090583, US 6553247, US 6272365, GB 2339833, FI 96380, JP 3568954, US 5611346, EP 0665947, DE 69414362, FI 115084, EP 1543769, US 7418237, FI 23891 y USD 555608S. Otras patentes en curso.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

Este producto cumple con la Directiva 93/42/CEE. La Declaración de Conformidad pertinente se encuentra disponible en www.polar.fi/support.

Este icono de un contenedor tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), y que las pilas y acumuladores utilizados en dichos productos se rigen por la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de 6 de septiembre de 2006 relativa a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto, estos productos y sus pilas se deben desechar por separado en los países de la UE.

Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

17938606.01 ESP B 04/2010